

# さん びー たい そう 3 B 体 操

音楽に合わせて行うリズム体操や、用具を使っての体操です。

今回は「ベル」「ボール」を使います。

みんなで気軽に健康作り！運動が苦手な方でも楽しくできます♪

講 師：渡辺 直子（日本3B体操協会公認指導者）

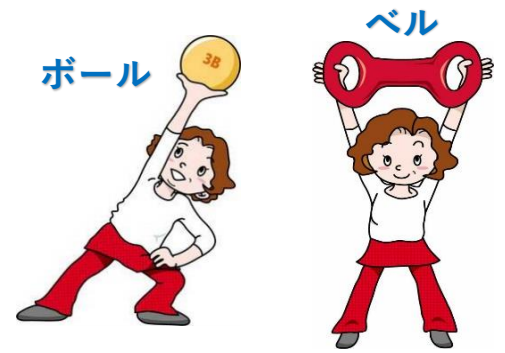
開催日：5/29（木）10:00～11:00

場 所：2階 交流スペース

定 員：24名

持ち物：水分補給用の飲み物 運動靴

汗拭きタオル



※動きやすい服装でお越しください。

対象者：亀田交流プラザ 高齢者コーナーにご登録のある方

参加費：無料

●お申し込み：5/2（金）～5/8（木）の期間中、



2階 高齢者コーナー受付まで  
お越しください。

控えをお渡しいたします。



※応募多数の場合は抽選を行います。

●当選者発表：5/13（火）

2階受付前、またはホームページに、  
利用カード番号で掲載いたします。

※都合により講座が変更や中止になる場合があります。ご了承をお願いします。

お問い合わせ：2階 高齢者コーナー直通 ☎ 0138-86-6827（9:00～17:00まで）